

DAS GROSSE  
WASSERSKI  
**BUCH**

CHRIS BOILING  
RIO HARTUNG

## **EINFÜHRUNG 7**

Wasserski macht fit und gute Laune	7
Freizeit-, Breiten- oder Leistungssport?	8
Ein Sport mit Zukunft?	8
Eine interessante Vergangenheit	9
Wasserski - der richtige Sport auch für mich?	11

## **LERNEN LEICHT GEMACHT 16**

Ein paar Grundregeln gelten immer	16
Boot oder Seilbahn?	16
Die richtige Ausrüstung für die ersten Starts	17
Wie Sie die Erfolgchancen entscheidend verbessern	18
Trockenübungen an Land sind die „halbe Miete“	20
Starten lernen am Boot	21
Starten lernen an der Wasserski-Seilbahn	24
Wasserski-Laufen in korrekter Körperhaltung	24
Wasserski-Laufen in guter Körperhaltung an der Seilbahn	27
Kurvenfahren und Heckwellenkreuzen auf Paarski	28
Umsteigen von Paar- auf Monoski	30
- Was ändert sich an der Ausrüstung?	30
- Was ist in welcher Reihenfolge zu erlernen?	30
- Die Vorübungen	31
- Das Standbein	32
- Das „Abwerfen“ eines Skis	33
- Der Monoski-start	34
- Der Tiefwasserstart	35
- Der „alternative“ Tiefwasserstart	36
- Der Sitzstart	37
- Der Sprungstart	38
- Der Strandstart	39
- Das Starten an Wasserski-Seilbahnen auf Monoski	39
- Kurvenfahren und Heckwellenkreuzen auf Monoski in guter Haltung	41

## **DER SLALOMSKI 44**

## **WASSERSKI-BOOTE 51**

- Innenborder	51
- Z- bzw. Stern-/Heck-Drive	51
- Außenborder	51

## **RICHTIG BOOTFAHREN 56**

- Die 7 Todsünden oder: warum viele Bootfahrer scheitern	56
- Gute Bootfahrer sind vor allem lernfähig	56
- Wasserskisportler hassen jede Art von Wellenbildung	58

## **SICHERHEITSTIPS 60**

- für den Bootfahrer	60
- für den Beobachter	61
- für den Läufer	62

## **REGELN 63**

Regeln, die jeder kennen muß	63
Umweltschutz	64

## **DER WASSERSKI - WETTKAMPFSPORT 65**

Wettkampfregele für die Sparte „Wasserski-Boot“	66
- Slalom	66
- Figurenlauf	69
- Schanzenspringen	72
- Kombinationswertung	73
Wettkampfregele für die Sparte „Wasserski-Seilbahn“	74
- Slalom	74
- Figurenlauf	75
- Schanzenspringen	75
- Kombinationswertung	75
Der Weg, ein Weltmeister zu werden von Sammy Duvall	76
- Ziele	78
- Konditionstraining	79
- Was den Sieger ausmacht	81
Wasserski - Slalom von Kim Laskoff	83
- Der halbe Kurs	87
- Der volle Kurs	88
- Das Eingangstor	90
- Die kurze Leine	91
- Wind	91
- Rauhes Wasser	92
- Zusammenfassung	92
Zusatztips für Seilbahnläufer von Marcus Friedrich	93

Wasserski - Figurenlauf von Ricky McCormick	94
- 12 wichtige Tips vorweg	94
- Basis-Drehungen auf dem Wasser	97
- Basis-Drehungen über die Welle	99
- Basis-Stepover-Tricks	100
- Basis-Toehold-Drehungen	102
- Schwierigere Tricks	105
Zusatztips für Seilbahnläufer von Marcus Friedrich	107
Wasserski - Schanzenspringen von Mike Hazelwood	110
- Vorübungen sind die halbe Miete	111
- Springen über die volle Höhe von 1,50 m	113
- Schleudern bringt Weite	114
- Höchstgeschwindigkeit und „Split“	118
- Der „Counter-Cut“	118
- Der „Triple-Cut“	121
Zusatztips für Seilbahnläufer von Marcus Friedrich	122

**BARFUSS - WASSERSKI 124**

Die Geschichte des „Barfußskisports“	124
Die heutigen Wettkampfregele und Fragen zur Ausrüstung	127
- Slalom	127
- Figurenlauf	128
- Schanzenspringen	130
- Kombinationswertung	131
Drei Lernschritte für jeden Barfußläufer von Mike Seipel	131
Die ersten Starts	133
- Absteigen von einem Ski	133
- Aufstehen vom Kneebord	135
- Vorwärts-Tiefwasserstart	136
Barfuß-Figurenlauf	138
- Tumbleturn-Start und Tumbleturn-Trick	140
- Ein-Fuß und Vorwärts-Toehold	140
- Hantel in den Zähnen und Hantel im Nacken	141
- Rückwärts absteigen von einem Ski	143
- Rückwärts-Tiefwasserstart	145
- Rückwärts-Ein-Fuß	146
- Drehung von der Rückwärts- in die Vorwärtsposition	146
- Drehung von der Vorwärts- in die Rückwärtsposition	147
- Von der Rückwärts- in die Vorwärtsposition mit einem Bein über die Leine	149
- Drehungen um 360°, 540° und 720°	150
- Drehungen auf einem Fuß	152
- Von der Vorwärts- in die Rückwärtsposition mit einem Bein über die Leine	153

- Drehungen mit einem Fuß in der Hantel	153
- Vorwärts-Tiefwasserstart mit Fuß in der Schlaufe	155
- Rückwärts-Tiefwasserstart mit Fuß in der Schlaufe	156
- Rückwärts-Tiefwasserstart zum Stand auf einem Fuß	157
- Vorwärts-Tiefwasserstart zum Stand auf einem Fuß	157
Barfuß - Slalom (Wellenkreuzen)	158
Barfuß - Springen	160
Übersicht über Barfuß-Geschwindigkeiten von R. Teurezbacher, B. Sileghem	163
Der neue Barfuß-Sprungstil	163

**WASSERSKI - RENNEN (RACING) 167**

von Steve Moore

**FREESTYLE - WASSERSKI 171**

von Scott Clack	
- Die Drehung um 360° (Helikopter)	173
- Vorwärts - Salto	174
- Rückwärts - Salto	176

**ANHANG 179**

Die Wasserskiverordnung vom 17.1.1990	179
Übersicht über zugelassene Wasserskistrecken in Deutschland	180
Das technische System der Wasserski-Seilbahnen	185
Adressenverzeichnis über Wasserski-Seilbahnen im In- und Ausland	186
Wasserski-Clubs in Deutschland	189
Wasserskiläufen im Ausland	192
- Was generell beachtet werden muß	192
- Wertvolle Tips für einige „Wasserski-Länder“	192
Wasserski-Adressen in Österreich	194
Wasserski-Adressen in der Schweiz	196
Wasserski-Adressen in den USA	198